

9.022 Kuracie prsia s broskyňami 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cibuľa	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68	1,00	0,85
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hrozienka	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
kompót broskyňový b. n	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
vajcia	12	0,60	16	0,80	19	0,95	22	1,10
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
hmotnosť porcie v g	106		112		128		154	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	70		70		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na tenké rezance, ktoré rýchlo opražíme na oleji, pridáme očistenú, pokrúpanú cibuľu, soľ, premiešame, zalejeme malým množstvom vody a udusíme. K mäkkému mäsu pridáme umyté hrozienka, na rezance pokrúpaný broskyňový kompót a na tvrdo uvarené vajcia. Štavu zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút ešte varíme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	Tuky	kyselina linolová	Sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
										mg	mg	mg	mg	mg
A	631	151	17,8 ₃	4,4	1,8	9,4	0,7	21,8	2,0	0,03 ₃	0,0	0,1	5,1	5,3
B	826	198	21,0 ₂	6,8	3,1	12,3	0,9	26,9	2,4	0,04 ₄	0,0	0,1	7,4	6,2
C	100 ₃	241	24,0 ₄	9,2	4,3	14,4	1,1	32,1	2,8	0,05 ₄	0,1	0,1	9,6	7,1
D	183	439	39,4	22,4	5,5	18,6	1,3	91,6	4,8	0,31	0,1	0,5	14,0	8,3

	0		8							8			
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--